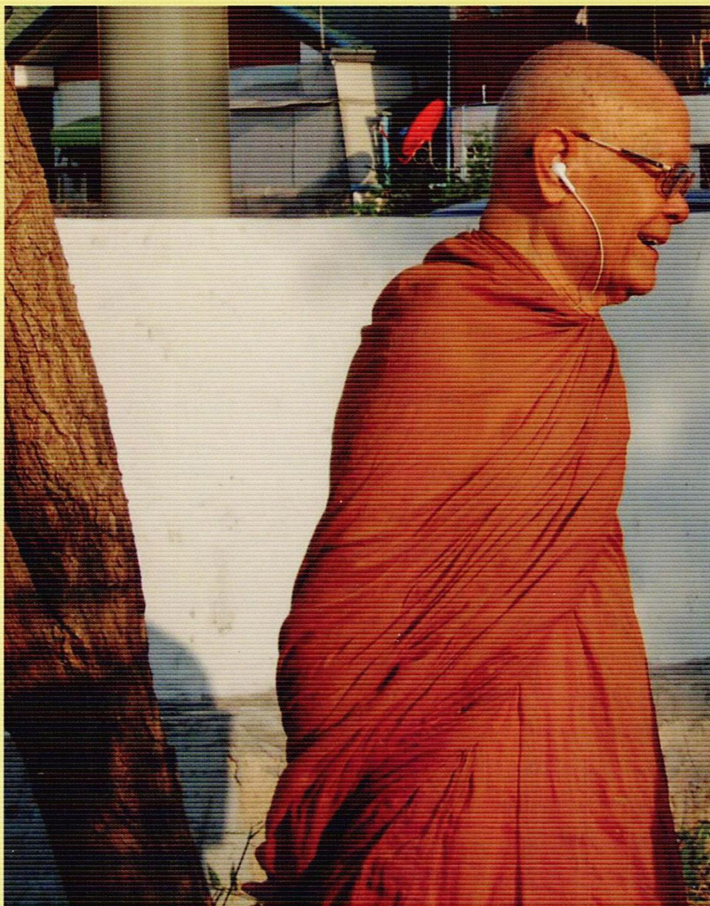

จันทสิริธัมมานุสรณ์
ถวายแด่สรีระสังขารพระญาณวิศิษฏ์
(หลวงปู่ทอง จนฺทสิริ)



ศีลอยู่เคียงคู่กับปัญญาเสมอ

ที่พักสงฆ์อโศการาม อยุธยา

คำนำ

หลวงปู่ทอง จนฺทสิริ ท่านได้เมตตามาโปรดญาติโยมที่หมู่บ้านคานหาม อ. อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๗ รศ.อนุตร จำลองกุลและครอบครัว ได้สร้างที่พักสงฆ์ถวายแก่องค์หลวงปู่ โดยตั้งชื่อที่พักสงฆ์แห่งนี้ว่า ที่พักสงฆ์อโศการาม อยุธยา และได้ทำพิธีถวายให้แก่หลวงปู่ทองและหลวงปู่ฟัก สนฺติธมฺโม เมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๘ พร้อมกราบนิมนต์หลวงปู่ทั้งสอง ให้มาโปรดญาติโยมทุกวันอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน โดยท่านจะมาพักค้างคืนในวันเสาร์ และเมตตาแสดงธรรมโปรดญาติโยมในช่วงกลางคืน และรับบิณฑบาตเช้าในวันอาทิตย์ หลังจากฉันเช้าเสร็จแล้ว ท่านยังเมตตาแสดงธรรมในช่วงสาย หลังจากนั้นจึงเดินทางกลับวัด หลวงปู่ทอง ท่านจะเมตตามาทุกเดือน จวบจนกระทั่งท่านได้อาพาธด้วยโรคมะเร็ง เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๑ จึงได้งดการมาโปรดญาติโยมเป็นระยะเวลาหนึ่ง และได้มาโปรดญาติโยมที่พักสงฆ์แห่งนี้ครั้งสุดท้าย เมื่อวันที่ ๑๗-๑๘ มกราคม พ.ศ.

ที่พักสงฆ์อโศการาม อยุธยา

๒๕๕๘ ในภายหลังที่พักสงฆ์ได้กราบนิมนต์พ่อแม่ ครูบาอาจารย์อีกหลายรูปมาโปรดญาติโยม อาทิ หลวงปู่สมศักดิ์ ปณฺฑิโต , หลวงพ่อโสภณ โอภาโส , หลวงพ่อไม อินทสิริ หลวงพ่อบุญข่วย ปญฺญวนฺโต เป็นต้น เพื่อเป็นการแสดงถึงความสำนึกในเมตตาธรรมอันเปรียบประมาณมิได้นี้ อาตมาภาพในฐานะที่เป็นสัทธิวิหาริกของท่าน และมีความเคารพองค์ท่านเปรียบเสมือนพ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ จึงได้รวบรวมแก่นธรรม ที่องค์หลวงปู่ได้เมตตาแสดงธรรมให้แก่ญาติโยมที่มาร่วมทำบุญกับหลวงปู่ ณ ที่พักสงฆ์แห่งนี้

ในการจัดทำหนังสือนี้ อาตมาภาพมีเจตนาเพื่อแสดงออกถึงความสำนึกในเมตตาธรรมจากองค์หลวงปู่ มิได้มีเจตนาอื่นแอบแฝงแต่อย่างใดไม่ ขอผลบุญนี้จงเป็นเหตุปัจจัยทำให้อาตมาภาพ และผู้มีจิตศรัทธาที่ได้ร่วมบริจาคปัจจัยเป็นค่าใช้จ่ายในการพิมพ์หนังสือเล่มนี้ มีความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรมด้วยเทอญ

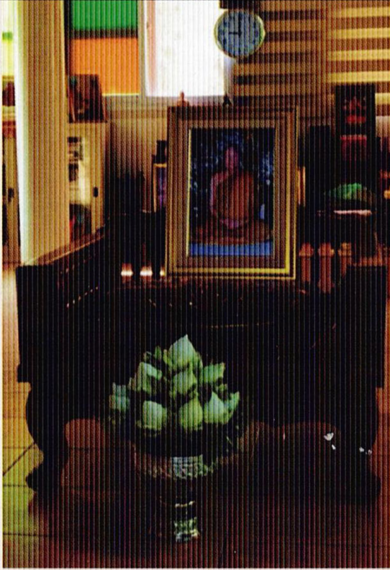
พระอนุตร ปวโร

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙

ที่พักสงฆ์อโศการาม อยุธยา

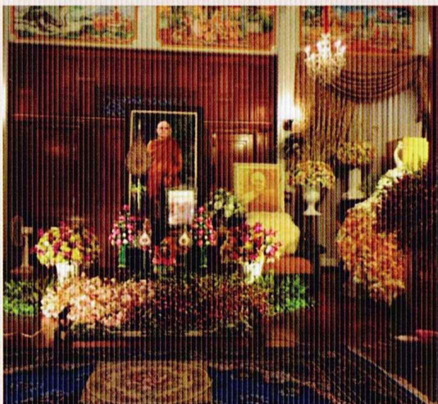
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(ว่า ๓ หน)



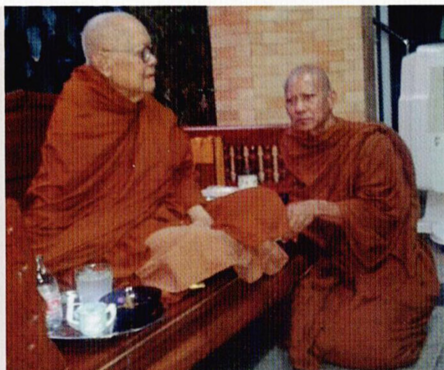
มหาเถเร ปะมาเทนะ ทวา ระตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะ ราธัง ขะมะถุโน ภันเต

กรรมชั่วอันใดที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้ล่วงเกินหลวงปู่ พ่อแม่ ครูอาจารย์ ขออย่าให้เป็นกรรมแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอความเจริญทั้งทางโลกและธรรมจงบังเกิดแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ







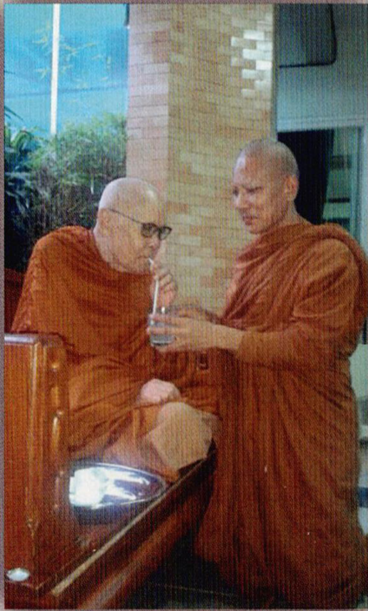






♥ ศีลเป็นเครื่องชำระกิเลสอย่างหยาบๆ ให้หมดไป ให้ดับไป ให้สิ้นไป ยกกายของเราเข้าสู่พื้นฐานของความสะอาด

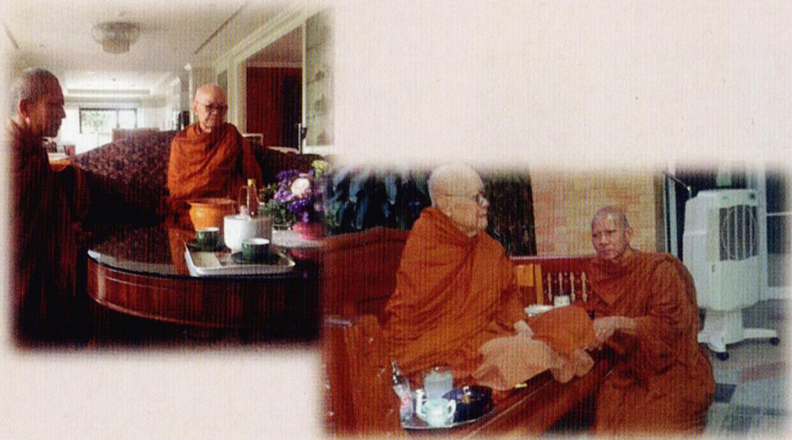
♥ สีลปริภาวิโต สมาธิมหปฺผโลโหติ มหานิสํโส สมาธิอันบุคคลอบรมศีลดีแล้วย่อมมีผลใหญ่ อานิสงส์ใหญ่



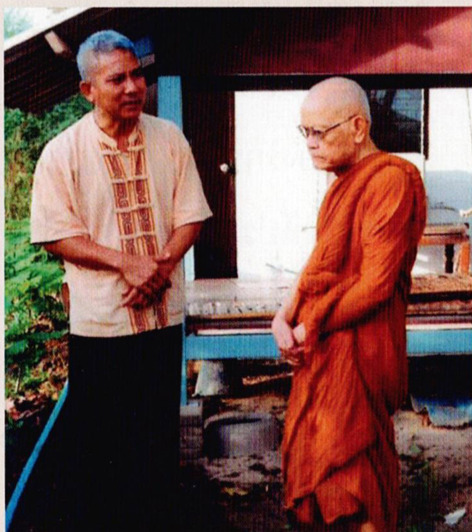
♥ เมื่อกายวาจาของเราสะอาดแล้ว ย่อมอำนวยผลให้เรานั้นทำสมาธิได้ง่าย อบรมจิตใจได้ง่ายขึ้น ฝึกจิตฝึกใจของเราได้ง่าย ศีลใจก็จะเกิดขึ้น

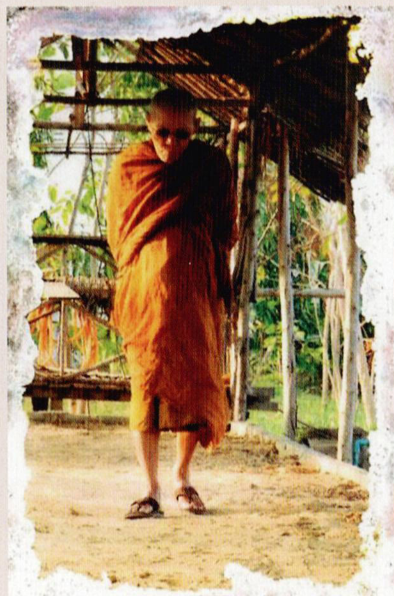


♥ ความสุขนั้นมันเกิดจากจิตใจของเราที่มันสงบลง



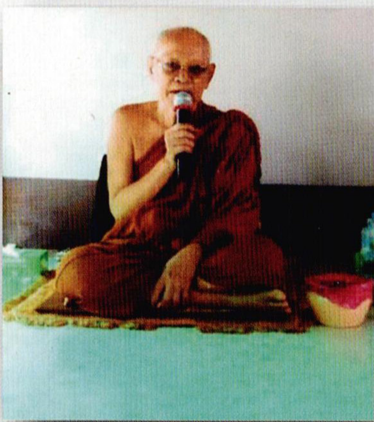
♥ ศีลเป็นการสร้างพื้นฐานที่ดีของคน เป็นคุณสมบัติของมนุษย์ ยังสมบัติให้เกิดขึ้นแก่มนุษย์ไม่มีประมาณ จากความเป็นมนุษย์ ปุถุชนให้เป็นมนุษย์แท้ หรือเป็นมนุษย์ที่สูงขึ้น กายเป็นมนุษย์จิตใจเป็นเทวดาเป็นพรหม หรือสร้างความเป็นอริยะชนขึ้น เป็นคนผู้ประเสริฐ ถึงเราจะเป็นฆราวาสญาติโยม ไม่ได้เป็นนักบวชก็กลายเป็นอริยะชนได้



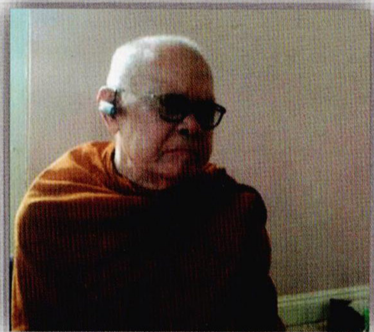


♥ ความสุขมันอยู่ที่ใจสงบนี้เท่านั้นเอง ไม่ได้อยู่ที่รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงที่เราเคยแสวงหามาโดยตลอด

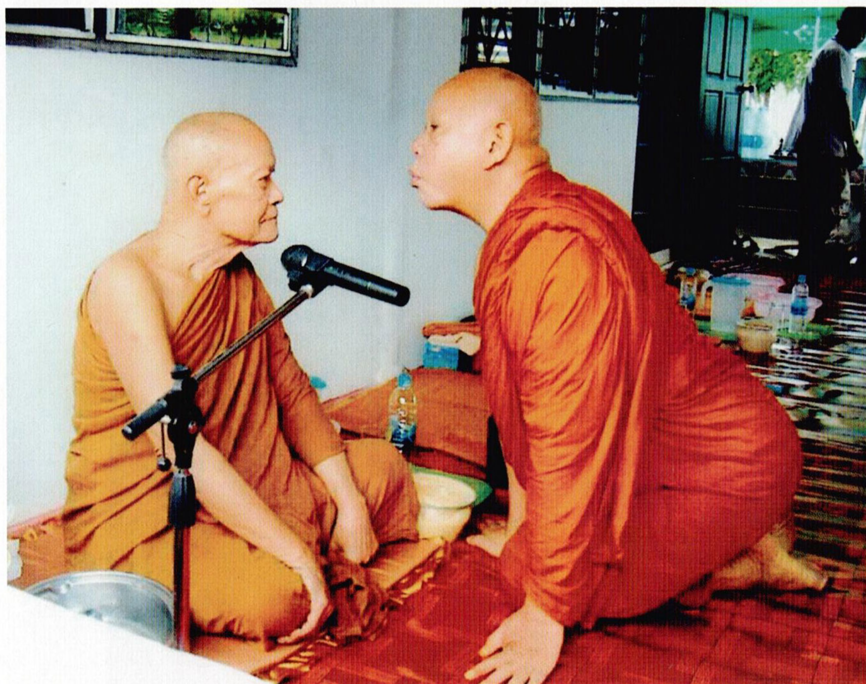
♥ สัจธรรม คืออนิจจังความไม่เที่ยงของสังขารตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้ ต้องแตก ต้องดับ ต้องสลาย



♥ การกินใช้สอยก็ให้รู้จักประมาณ เพราะคนเราเกิดมาแล้ว เราจะต้องรู้จักทำนุบำรุงเลี้ยงรักษาร่างกายด้วยปัจจัยทั้งสี่ประการนั้น การใช้สอยก็ให้รู้จักประมาณการอย่าให้มันเกินในสิ่งที่เรามีอยู่แต่ก็อย่าให้มันฝืดเคืองนัก

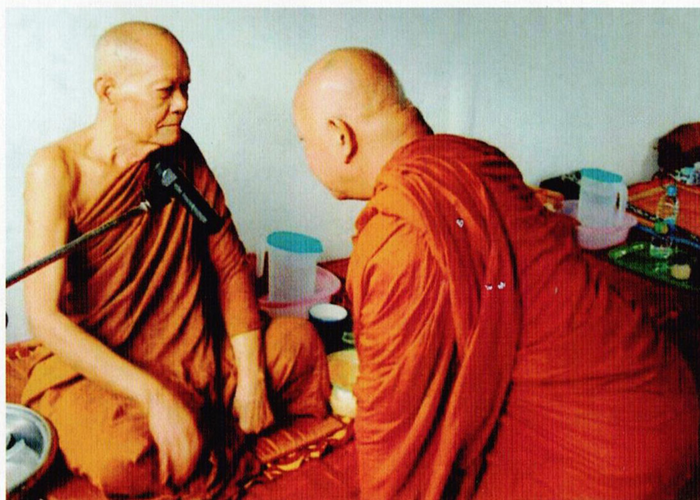


♥ ไม่มีอารมณ์ อดีต อนาคต ปัจจุบันก็จิตมีความสงบ มีสติรู้อยู่กับความสงบ เสวยความสุขอยู่อย่างนั้นนั่นใจเป็นปกติ

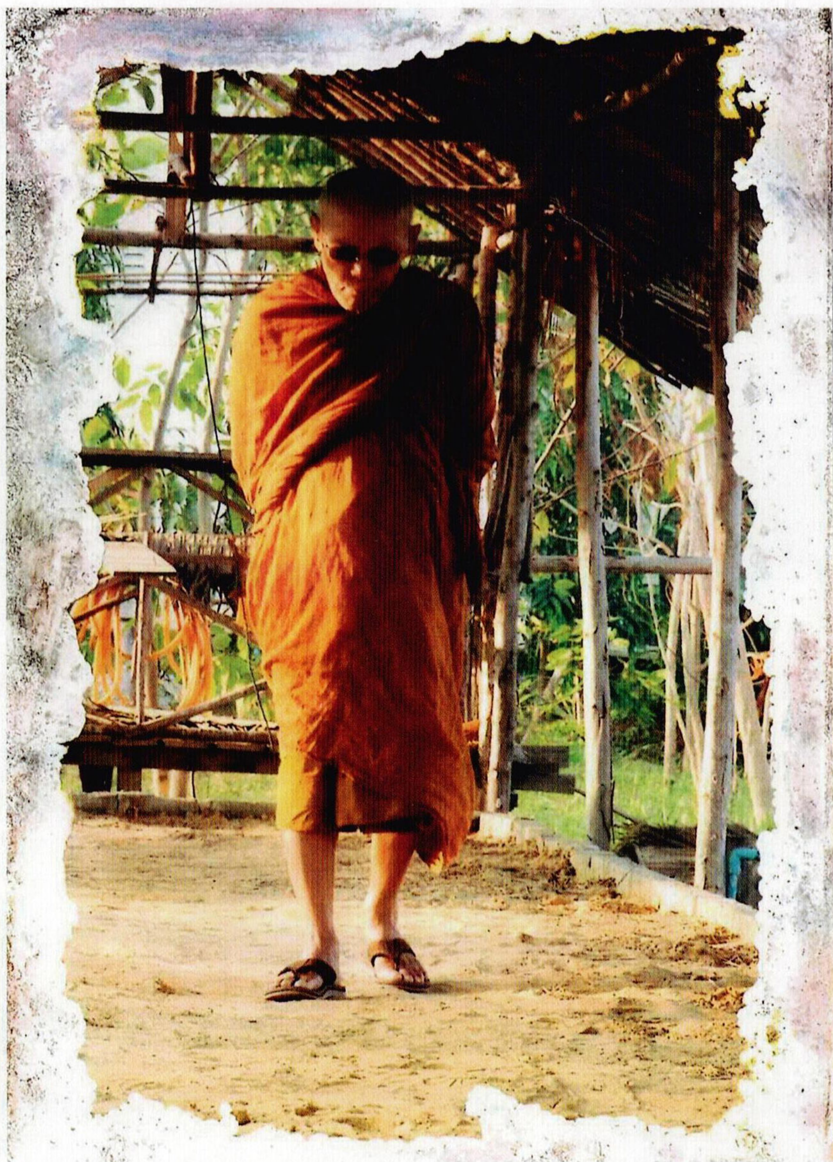


♥ กรรมสัทธา ความเชื่อกรรม ได้แก่ เชื่อในการกระทำของเราเอง กรรมะ แปลว่า การกระทำ เราทำด้วยกาย ก็เรียกว่า กายกรรม กล่าวด้วยวาจา ก็เรียกว่า วจีกรรม ถ้าด้วยการคิดด้วยใจ เรียก มโนกรรม

♥ ใจของพวกเราท่านทั้งหลายนั้น เป็นหลักของกายของเราทุกคน แล้วก็เป็นดวงจิตดวงใจที่สำคัญ ใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเหนือสกลกายและเหนือสิ่งใดทั้งหมด

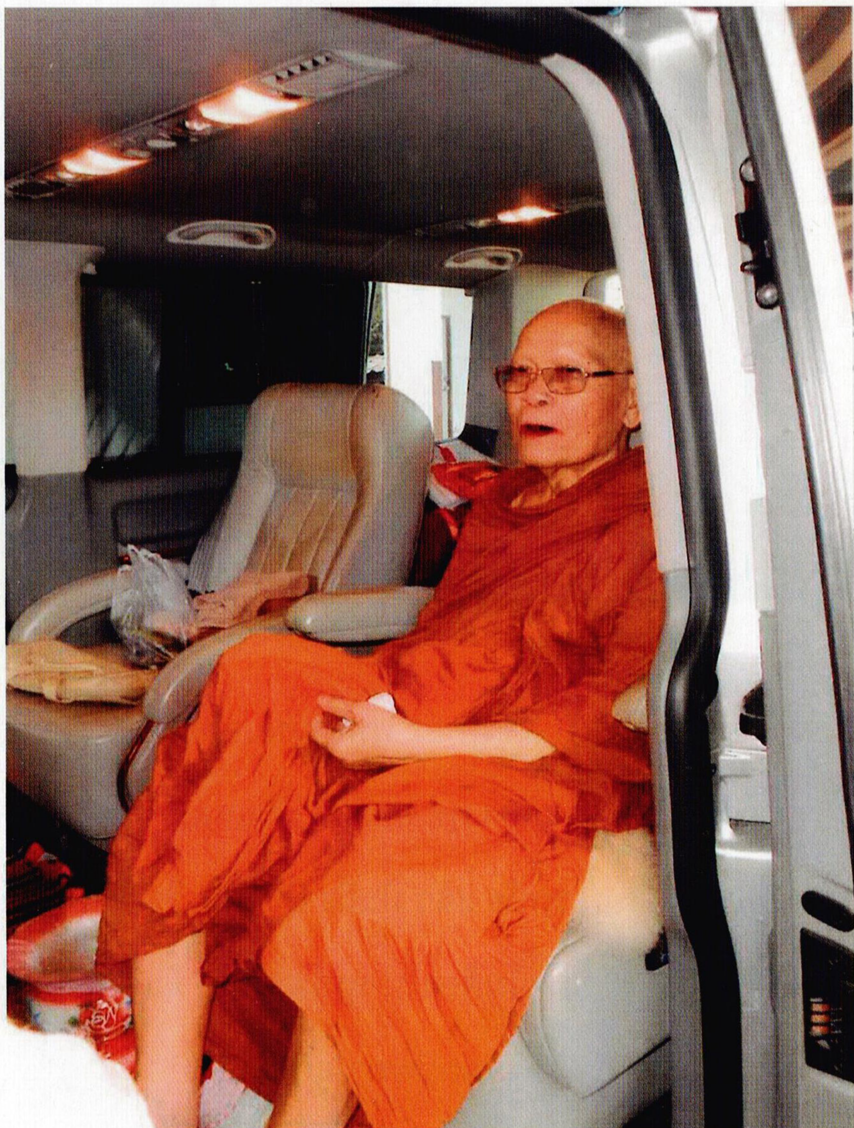


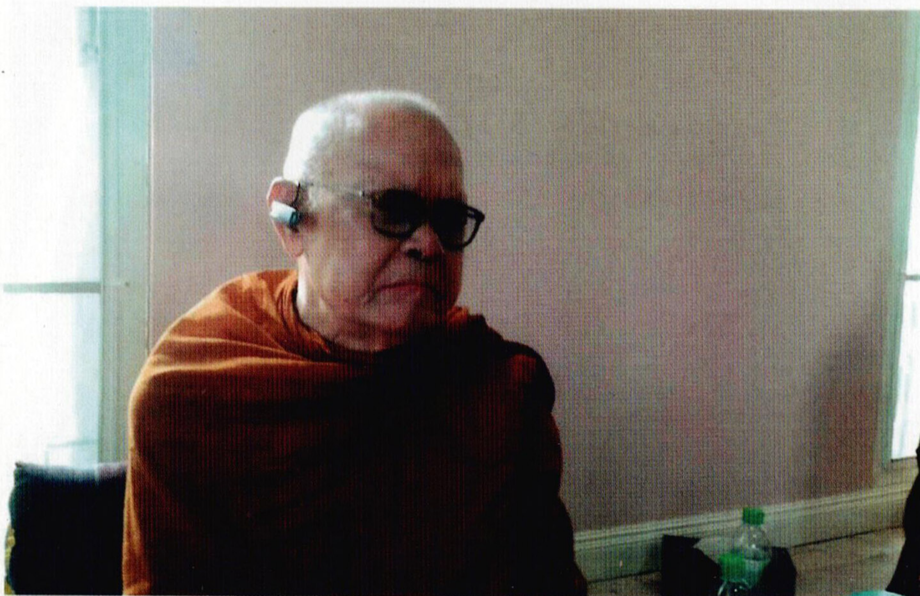
♥ มาให้ทาน มารักษาศีล มาฟังธรรม มาเจริญเมตตาภาวนานี้จะก่อให้เกิด คำว่า " บุญ " จะก่อให้เกิดคำว่ากุศล "บุญ" แปลว่าความสุข "กุศล" แปลว่า ความฉลาดใส่ตนใส่ตัว



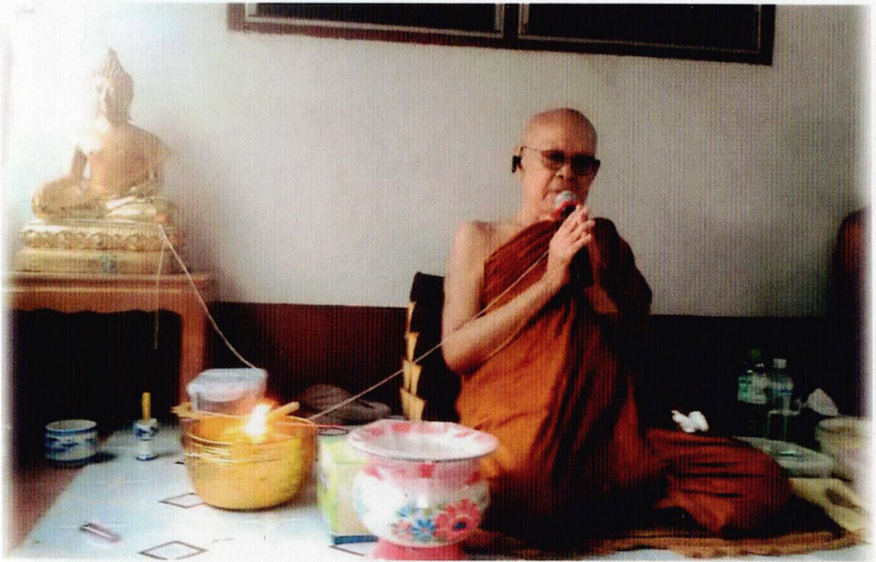


♥ เราต้องทำใจของเราให้สงบจากสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ หรือจากสิ่งทั้งปวง ให้รู้ใจเฉพาะใจ เห็นใจเฉพาะใจ ไม่ได้เห็นในสัญญาอารมณ์ อดีต อนาคต ในธรรมารมณ์ต่างๆ สงบหมดด้วยการเจริญสมถะกัมมัฏฐาน ให้สงบใจลงไปๆ ระงับจากสัญญาอดีต อนาคต ให้ตั้งอยู่ในปัจจุบัน ปัจจุบันก็มีแต่สติกับจิตของเราที่สงบระงับลงไป เยือกเย็นเห็นแต่ความเยือกเย็น ความสว่างไสวปรากฏในเฉพาะจิต





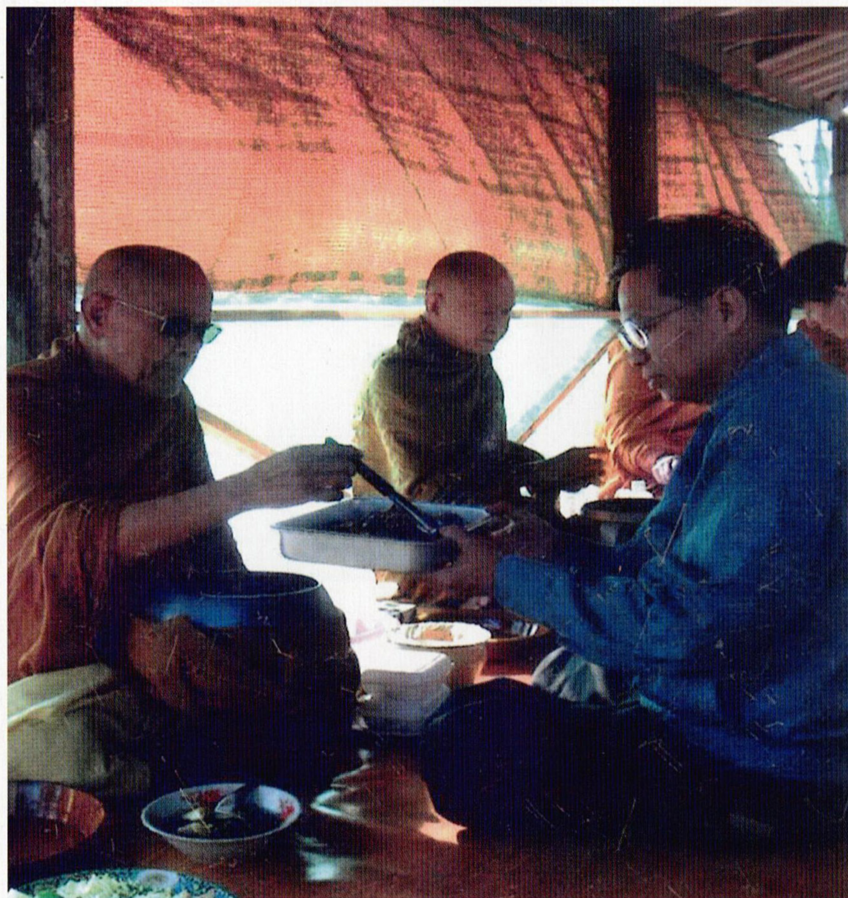
♥ จิตดวงนี้คือผู้รู้ ผู้รู้ก็คือพุทธะ พุทโธนั่นแหละที่เรานำเอามาบริกรรมกำกับลมหายใจเข้า พุท ออก โธ นั่นแหละ เมื่อเราเข้าถึงมันจริงๆ แล้ว มันไม่ พุทโธ แล้ว มันถึงจริงๆ มันถึงผู้รู้แล้ว อะไรจะเกิดก็รู้ อะไรจะดับก็รู้ ไม่ต้องไป พุทโธ พุทโธ นี่แหละ คือจิต นรก สวรรค์เกิดกับจิต มรรคผลนิพพานเกิดกับจิต



♥ สติจึงมีความสำคัญมาก เราจึงต้องพยายามฝึกสติของเราให้มันแก่กล้าจนเป็นมหาสติอย่างพ่อแม่ครูบาอาจารย์

♥ คำว่าภาวนานั้นถ้ามันไม่ใช่พิธี กิจการทางบ้านของเราทั้งหมด ไม่ว่าเราจะอ่านหนังสือหรือไม่ว่าเราจะทำงานอยู่ในโต๊ะ

♥ บ่อบุญคือ การภาวนานั้นจึงเป็นของสำคัญที่สุด



ทำบุญประจำเดือนของที่พักสงฆ์อโศการาม อยุธยา

พ่อแม่ครูอาจารย์ หลวงปู่ทอง หลวงปู่สนธิ์ และหลวงปู่ฟัก

ได้เมตตามาโปรดญาติโยม เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๘

♥ การให้ทานรักษาศีลก็อย่าเพิ่งไว้วางใจ ดีมันก็กลับชั่วได้ ชั่วมันก็กลับดีได้ พลิกไปพลิกมา เหมือนกับนักมวยที่ต่อสู้กัน ขึ้นเวทีวันนี้เขาชนะเรา วันหน้าเราอาจชนะเขา อย่างนี้เป็นต้น

♥ ธรรมที่ว่าไพเราะในเบื้องต้น ในท่ามกลางและที่สุดนั้น จะต้องเป็นธรรมที่เราทั้งหลายเป็นผู้รู้เองเห็นเอง *สันทิฏฐิโก* เราจะต้องเป็นผู้รู้ ผู้เห็น

♥ ทำงานของเรา ไม่ว่าจะกวาดบ้าน หุงข้าวต้มแกง ล้างถ้วยล้างชามพักผ่อน "พุทโธ" ได้ทั้งนั้นแหละ

♥ ตัดกรรมลงที่ใจเราตัดนี่ ไม่ใช่ว่าไปหาหลวงพ่อ หลวงตาองค์นั้น ทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ สั่นเป็นผีบ้าเป็นผีบอแล้วก็รู้กรรมเก่าในอดีตอย่างนั้นเรียกว่าตัดกรรม นี่เรียกว่าหลงนั่นคือมนุษย์หลง คนสอนก็หลง คนเชื่อก็หลง มันไม่ใช่เป็นการตัดกรรม

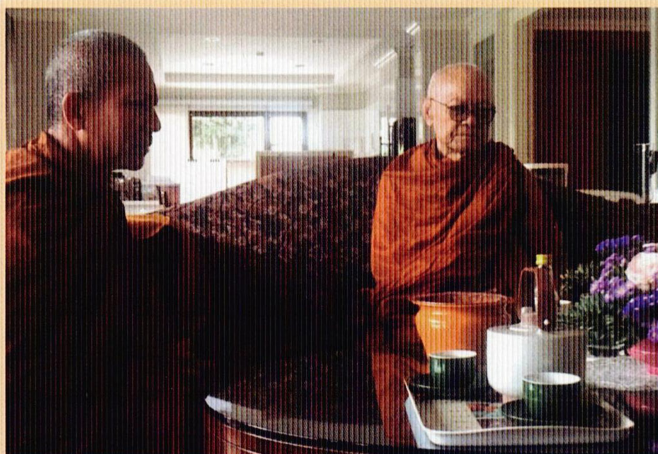
♥ การให้ทานนั้นเป็นการแสดงออกถึงคุณความดี ที่มีอยู่ในธรรมชาติในจิตใจของคนและสัตว์นั้นคือเมตตา ทุกคนเกิดมานั้นจะต้องมีเมตตาประจำอยู่ในใจ แต่เป็นเมตตาเพียงเล็กน้อยเป็นพื้นฐาน

♥ อดีตเราก็ไม่เอา อนาคตเราก็ไม่เอา เราอยู่กับปัจจุบัน

♥ ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่ตกลงไปในสิ่งที่ชั่ว

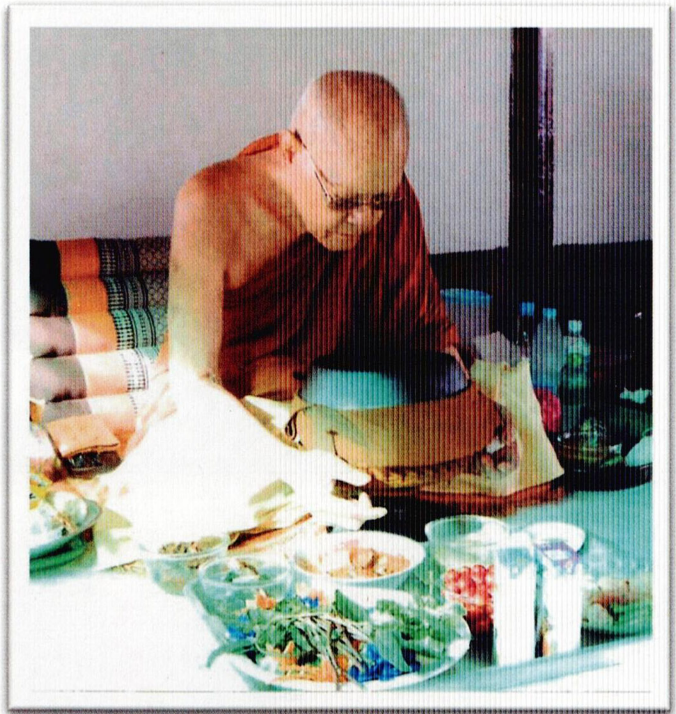
♥ เมื่อเรามีทานแล้วก็เป็นบันไดให้พวกเราท่านทั้งหลายนั้นก้าวสูงขึ้นไป สู่การเข้ามาปฏิบัติตัวตนของเราเอง มีการสำรวมกายวาจาด้วยการรักษาศีล จะเป็นศีลอะไรก็ตาม ขั้นต่ำที่สุดก็คือศีล ๕

♥ผู้มีศีลคือผู้มีกายอันสะอาด ผู้มีสมาธิเป็นผู้มีใจสงบ ผู้มีปัญญาเป็นผู้มีใจสว่างไสว

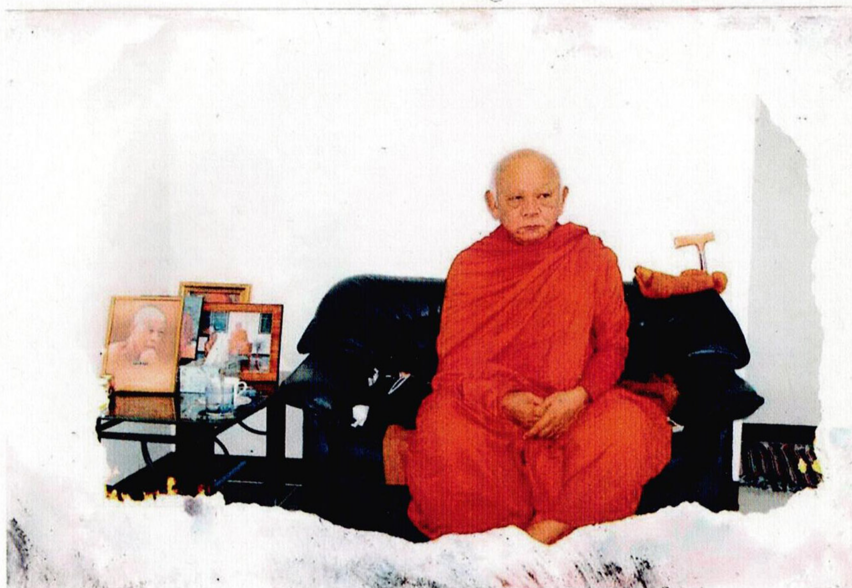




♥ *การกินใช้สอยก็ให้รู้จักประมาณ*



♥ *การทำทานเราก็จะต้องทำด้วยตัวของเราเอง จะมากก็ตาม จะน้อยก็ตาม การทำทานนั้นเกิดขึ้นจากอำนาจของความเมตตา*



พระครูสันติวีรญาณ (หลวงปู่ฟัก สนฺติธัมโม)

โรงน้ำแข็ง

ในวันหนึ่งทั้งองค์หลวงปู่ทองและองค์หลวงปู่ฟัก ได้เมตตามาโปรดที่พักสงฆ์ จ.พระนครศรีอยุธยา ในวันนั้นหลวงปู่ทองท่านจะต้องมีภารกิจสำคัญในช่วงเวลาบ่ายโมง คือเป็นพระ



อุปัชฌาย์ บวชพระที่วัดอโศการาม แต่หลวงปู่ทองท่านมีเมตตากับญาติโยม ที่มาร่วมทำบุญกับหลวงปู่มาก ภายหลังจากที่องค์ท่านทั้งสองฉันภัตตาหารเช้าเสร็จเรียบร้อยแล้ว หลวงปู่ทองท่านได้เมตตาแสดงธรรมจนถึงเวลาประมาณ ๑๑.๓๐ น. แล้วองค์ท่านก็ได้สนทนากับญาติโยมต่อไปอีก ยังไม่มีท่าทีว่าองค์ท่าน

จะเดินทางกลับไปที่วัดอโศการาม ขณะนั้นเององค์หลวงปู่ฟักได้เรียกลูกศิษย์คนหนึ่งเข้าไปหาพร้อมกับพูดว่า **“หลวงปู่ทองเหมือนโรงน้ำแข็ง”** ความหมายก็คือ หลวงปู่ทองท่านใจเย็นมาก

จริตเดิมไม่สามารถเปลี่ยนได้

พระอริยสงฆ์ชั้นสูงจริตเดิมท่านเป็นอย่างไร ท่านก็จะแสดงออกเช่นนั้น เช่นหลวงปู่ทองท่านจะมีลักษณะใจเย็นเปรียบเสมือนโรงน้ำแข็ง **แต่ทว่าภายในใจของท่านจะมีความเป็นปกติ และเปี่ยมไปด้วยความเมตตา กรุณาต่อลูกศิษย์อย่างประมาณไม่ได้**

นิสัยส่วนตัวของหลวงปู่

หลวงปู่เล่าให้ฟังว่า เวลาอยู่กับครูบาอาจารย์ ท่านจะไม่พูดคุยเล่นด้วย เว้นแต่ครูบาอาจารย์ถามท่านจึงจะตอบ จะไม่พูดในลักษณะเป็นการส่วนตัวกับครูบาอาจารย์ ท่านบอกว่าเรามี

หน้าที่เคารพและฟังครูบาอาจารย์เพียงอย่างเดียว ถ้าไม่ได้ทำอะไรผิด ก็จะไม่ถูกครูบาอาจารย์ดุว่ากล่าวตักเตือน ท่านเล่าให้ฟังว่าทางด้านการปฏิบัติธรรมนั้น ท่านพ่อลีเองก็ไม่เคยสอนเป็นการเจาะจงส่วนตัว เคยแต่สอนกับคณะสงฆ์โดยรวมเท่านั้น

จากคำบอกเล่าของบรรดาลูกศิษย์ จะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ท่านเป็นพระที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่พูดอวดตัวทั้งทางโลกและทางธรรม มีเมตตาสูงมากไม่ว่าจะเป็น พระ เณร หรือฆราวาส ท่านก็จะให้ความเมตตาเสมอเหมือนกันหมด ไม่ได้แบ่งแยกว่าเป็นผู้ใด ด้วยเมตตาธรรมอย่างไม่มีประมาณของท่าน จึงมีผู้มาขอความเมตตาจากท่านเสมอไม่ขาด เช่น ครั้งหนึ่งมีพระจาก จ.สระบุรี ได้โทรศัพท์มาขอปัจจัยจากท่านเป็นจำนวนเงิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท เพื่อนำไปก่อสร้างโบสถ์ซึ่งก่อสร้างยังไม่แล้วเสร็จ และหลวงปู่ท่านก็ไม่รู้จักกับพระรูปนั้น

ท่านได้มอบหมายให้พระลูกศิษย์นำปัจจัยดังกล่าวไปมอบให้ถึงวัด บ่อยครั้งจึงมีบุคคลแอบแฝงมาโกหกเพื่อขอในสิ่งต่างๆ

ท่านเคยบอกกับผู้เรียบเรียงว่า เรารู้หมดว่าเขาโกหกเรา แต่เราก็จะให้ถ้าเรามี เพราะในใจของเรามันอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด

♥ กำหนดลมหายใจเป็นหลักควบคู่กับคำบริกรรม พุทโธ หายใจเข้า "พุท" หายใจออก "โธ" นี่คือหลักปฏิบัติของครูบาอาจารย์สายหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ♥

♥ การละสังขารนั้นไปตามคติธรรมของโลก แล้วก็พากันมาไว้อาลัย เรามาไว้อาลัย เราไม่ได้เศร้าโศกร้องไห้ไปตามคนหลง หรือ คนเมา หรือ คนบ้า แต่เรามาไว้ทุกข์ด้วยการบำเพ็ญคุณงามความดี

♥ การสำรวมศีล ก็คือ การสำรวมกาย สำรวมวาจาให้อยู่ใน ความปกติ สอนตัวเองให้ได้ก่อน ก่อนที่จะไปสอนคนอื่น คำสอนของพระพุทธเจ้าถ้าไม่เชื่อแล้วจะไปเชื่ออะไร

♥ สรรพสิ่งทั้งหลายเกิดมาในโลก มีอะไรเที่ยงบ้าง มีไหมลองชี้มาดูซิ เพราะฉะนั้นเวลานี้มันเจ็บปวด มันแสบ มันร้อนอะไรก็แล้วแต่ ตัวนี้มันเกิดขึ้นมาเพื่อดับ ♥

♥ พอจิตของเราสงบแล้วมองออกไปรอบนอก รอบจิต เราจะเห็นป่าดงพงหนาม คือ กิเลสน้อยใหญ่ เราจะเห็นคุณเห็นโทษของกิเลสเหล่านั้นค่อยแจ้งขึ้นมาๆ เขาจึงเรียกว่า ภาวนามยปัญญา ♥

♥ จินตามยปัญญาเกิดจากนึก จากความคิด จากการปรุงแต่งไปตามภูมิของเราที่จะพึงคิดปรุงแต่งได้ นี่เป็นปัญญาภายนอก ถ้าเรามีปัญญาพวกนี้มากเท่าไร เราก็มีสัญญาปัญญามากเท่านั้น ♥

♥ พอใจหยุดนิ่งสิ่งที่เห็น คือ พระ สิ่งที่เห็นด้วยใจ ไม่ได้เห็นจากดวงตาสิ่งที่มันเกิดคือ ผู้รู้แท้ ถ้ารู้ใจเจ้าของคือ ผู้รู้ตน ใจก็อยู่ที่ใจไม่ใช่เอาใจไปไว้ที่หัวหรือบนผม รู้จักที่มาที่ไป ไม่ใช่ไปรู้ตามหนังสือที่เขียนแล้วก็หอบสังขารไป ♥

♥ คนที่รู้ธรรมเห็นธรรมครั้งพระพุทธเจ้าเทศน์ ฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้าแล้ว สำเร็จทั้งกลุ่มเพราะเขาฟังใจเขาอยู่นี่ ใจอยู่ที่ใจ ไม่ได้วิ่งไปที่หู ตา จมูก ถ้าเราฟังอะไรได้ยินแล้วใจมันวิ่งออกไป ถ้าฟังอะไรแล้วใจไม่วิ่งไปนั่นก็สำเร็จหมด ♥

♥ ตัวรู้นี้แหละคือตัวไปนิพพาน ไปนรกหรือสวรรค์ไม่ใช่ตัวอื่น ♥

♥ ทานนี้ต้องบำเพ็ญด้วยตนเอง ศีลก็จะต้องรักษาด้วยตนเอง ภาวนาก็ต้องทำด้วยตนเอง จึงจะเป็นผู้รู้ ผู้เห็น ♥

♥ สันทิฏฐิโกเป็นผู้ปฏิบัติ คือเป็นผู้รู้ ผู้รู้จะต้องเป็นผู้ปฏิบัติให้มันเกิดมีขึ้นใน กาย วาจา จิตของเรา ♥

♥ การบริจาคทาน จึงเป็นนิมิตหมายที่ดีของคนในระดับหนึ่ง เมื่อเรามีเมตตาแล้ว มีการเสียสละแล้ว ไม่เป็นคนโลภโมโทสัน จนเกินไปแล้ว กายเราก็เย็น จิตใจของเราก็เย็น ♥

♥ ศีลเป็นการสร้างพื้นฐานที่ดีของคน เป็นคุณสมบัติของมนุษย์ ยังสมบัติให้เกิดขึ้นแก่มนุษย์ไม่มีประมาณ ♥

พระพุทธเจ้าก็ยังทรงสอนไว้

อุฏฐานสัมปทา ท่านสอนให้พวกเราทั้งหลายนั้นไม่เป็นคนขี้เกียจ ไม่ขี้คร้าน ไม่ห่างกาล ไม่ห่างเวลา ให้เป็นคนขยันหมั่นเพียรประกอบทำมาหาเลี้ยงชีพอย่างนี้เป็นต้น ประการที่สอง **อารักขสัมปทา** ให้พากันรักษาผลประโยชน์ เกิดขึ้นจากการกระทำบำเพ็ญแสวงหาของพวกเรา แม้แต่เหตุอันใดก็ตามที่มันทำให้เกิดประโยชน์ได้มา ซึ่งทรัพย์สิน เงินทองหรือปัจจัยสี่ ท่านก็ให้ตามรักษาอย่าไปทอดทิ้ง อย่าไปรักษาผลของมันเพียงแต่อย่างเดียว รักษาเหตุของมันด้วย อันใดเป็นเหตุให้เกิดผลเราก็ต้องตามรักษาทั้งเหตุและผลนั้นเอาไว้ เรารักษาได้อยู่ตราบใดมันก็จะนำประโยชน์มาสู่เราอยู่ตราบนั้น

ผู้เกิดมาเพื่อฆ่าตนเอง (เนื้อความจากพระไตรปิฎก)

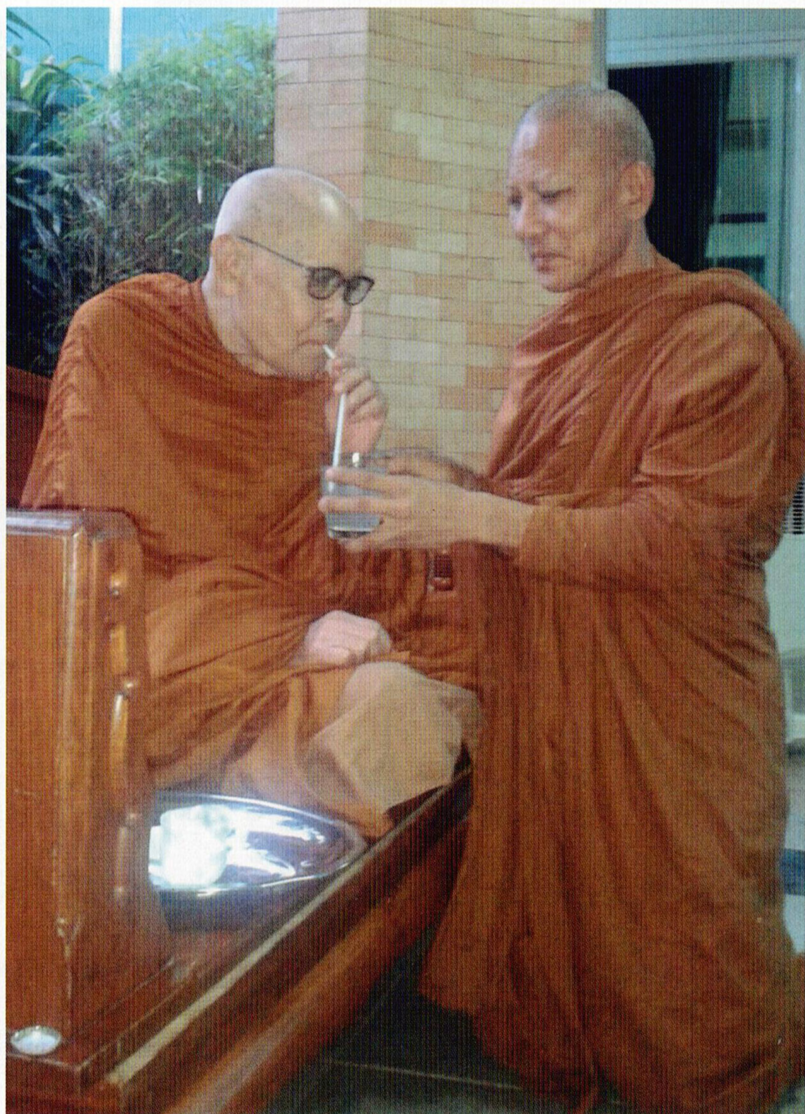
ผู้ใดมีปัญญาทราม อาศัยทิฏฐิชั่ว ย่อมคัดค้าน คำสอนของพระอริยเจ้า ผู้เป็นพระอรหันต์ ผู้มีชีวิตอยู่โดยธรรม ผู้นั้นเกิดมาเพื่อฆ่าตัวเองเหมือนขุยไผ่เกิดมาเพื่อฆ่าต้นไผ่ฉะนั้น

"ผลกล้วยย่อมฆ่าต้นกล้วย
ขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่
ผลอ้อฆ่าต้นอ้อ
ลูกในท้องฆ่าแม่ม้าอัศดรฉันท์ใด
สักการะย่อมฆ่าคนชั่วฉันท์นั้นเหมือนกัน"

สักการะ ความนับถือ ทรัพย์ ยศ และ เกียรติ
เมื่อเกิดขึ้นกับคนชั่วย่อมเกิดเพื่อฆ่าเขาอย่างเดียว



♥ นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง สุขอื่นนอกจากความสงบไม่มี ก็หมายถึงจิตใจของเรา สุขทุกข์เกิดขึ้นภายในจิตในใจของเรา ในเมื่อจิตใจของเรามันว้าวุ่น มันหาความสงบไม่ได้ มันก็จะไปพบความสุขได้อย่างไร ♥



การศึกษาด้านปฏิบัติ

ด้านหลักธรรม หลวงปู่ทอง จนฺทสิริ ท่านจะเน้นหนักด้านวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษาพระปริยัติธรรมแต่พอประมาณ เน้นหนักการปฏิบัติเป็นสำคัญ โดยเฉพาะเรื่องจิตตามหลักสากลทั่วไป สมถะกรรมฐานเป็นอุบายให้สงบใจ วิปัสสนาเป็นอุบายให้เกิดปัญญา ถือเป็นหลักกรรมฐาน เป็นข้อวัตรปฏิบัติที่สำคัญอย่างยิ่ง

หลวงปู่ทอง เคยปรารภให้กับลูกศิษย์ฟังว่า ครูบาอาจารย์สาย **หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต** ท่านจะสอนให้เจริญบริกรรม **พุทโธ ธัมโม สังโฆ** หรือยึดคำบริกรรม **พุทโธ** เป็นหลัก ต่อมาท่านพ่อลี ธมฺมธโร ลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ผู้มีความรู้ความชำนาญ มีปัญญาแตกฉานในอานาปานุสติกรรมฐานด้วยการใช้ลมหายใจ กำหนดลมหายใจเป็นหลักควบคู่กับคำบริกรรม พุทโธ หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ”

นี่คือหลักปฏิบัติ จริงๆ แล้วตามหลักของการเจริญธรรมะ การทำใจให้สงบไม่มีอะไรมาก คนเรามันโลภมาก มันหิวกระหาย เพราะฉะนั้นพอไปเห็นอาหารการกินเข้า อำนาจความอยากมันล้น เพราะเรื่องของจิตใจจริงๆ ขอให้เราผูกจิตผูกใจไว้ อะไรจริงๆ ไม่ว่าสิ่งนั้นมันจะเป็นมงคล ขอให้ใจมันยึดแน่ๆ ให้ถึงเถอะ มันสำเร็จทั้งนั้น ไม่จำเป็นต้อง พุทโธ ธัมโม สังโฆ หรอก พุทโธ ธัมโม สังโฆ มันเป็นหลักเท่านั้น

ผูกจิตใจอันฟุ้งซ่านด้วยอำนาจของกิเลส ให้มันเป็นใจที่มีหลักปัก ปักเพื่อจะไปสังหารกิเลส **มนุษย์โลกที่ไม่มีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ไม่มีจุดยืน** จะไปใช้สติปัญญาสังหารกิเลสของตน การบำเพ็ญวิปัสสนาเพื่อให้รู้แจ้งชำระกิเลสได้ กว่าจะไปถึงขั้นนั้น ต้องทำให้จิตสงบลงก่อน ให้จิตสว่าง มันยังไม่ถึงวิปัสสนา เป็นสมถะ วิปัสสนามันมาคิดก็จริงอยู่ คิดไปคิดมาจิตหยุดความคิด เมื่อสมาธิเป็นสมถะจิตจะบังเกิด

ความสงบ อย่างบางคนบอกอะไร อนิจจัง อะไรไม่เที่ยง อะไรก็อยู่ไม่ได้ อะไรแตกดับ ทำไมไม่ถึงวิปัสสนา เพราะใจมันยังไม่มีสมถะ ใจมันไม่นิ่ง ใจมันส่ายไปมา

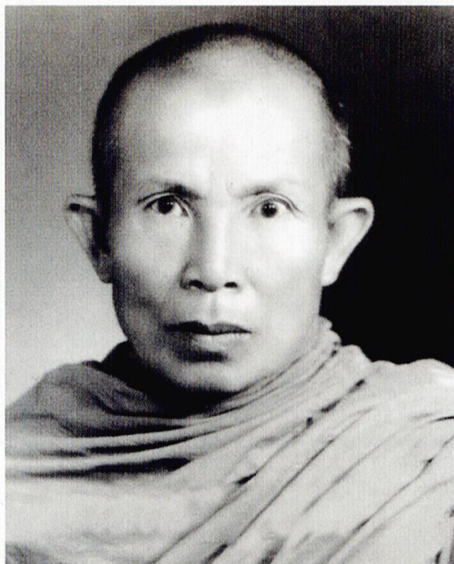
พอใจหยุดนิ่ง สิ่งที่เห็นคือพระ สิ่งที่เห็นด้วยใจ ไม่ได้เห็นจากดวงตา สิ่งที่มันเกิดคือผู้รู้แท้ ถ้ารู้ใจเจ้าของคือผู้รู้ตน ใจก็อยู่ที่ใจ ไม่ใช่เอาใจไปไว้ที่หัว หรือบนผม รู้จักที่มาที่ไป ไม่ใช่ไปรู้ตามหนังสือที่เขียนแล้วก็หอบสังขารไป

นอกจากนี้หลวงปู่ยังได้เมตตาเล่าเรื่องการปฏิบัติของท่านตอนพรรษาที่ ๒ ให้ฟังดังนี้ "ฟังเทศน์หลวงปู่กงมา เกิดอาการจิตลงโดยสามารถรู้ได้เป็นลำดับ ฟังๆ ไปมันมหัศจรรย์คนฟังหูแบบพอมันผ่านจากหู เลยหูไปแล้วมันไม่ได้ยิน เหมือนหูกระทะ

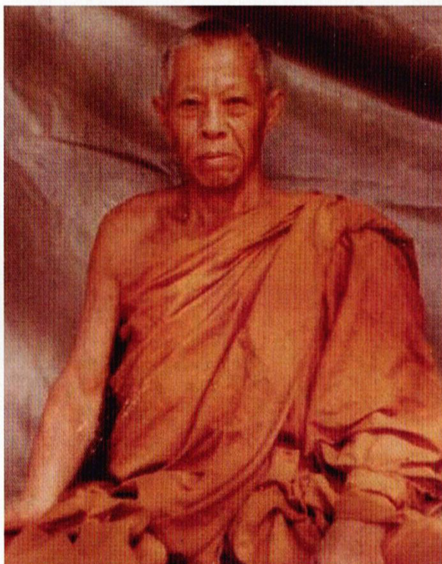
หูหม้อ ไม่ได้ยินเสียง เวลามันจะลงคนเรามันได้ยินตรงไหนมันส่งใจไปรับตรงนั้น ใจไม่ได้อยู่กับตัว มันพุ่งออกไปแล้ว คนที่รู้ธรรมเห็นธรรมครั้งพระพุทธเจ้าเทศน์ ฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้าแล้วสำเร็จทั้งกลุ่ม เพราะเขาฟังใจเขาอยู่นี่ ใจอยู่ที่ใจ ไม่ได้วิ่งไปที่หูตาจมูก ถ้าเราฟังอะไรได้ยินแล้วใจมันวิ่งออกไป ถ้าฟังอะไรแล้วใจไม่วิ่งไปนั้นก็สำเร็จหมด รูปขาดจากจิต จิตขาดจากรูปก็รู้ และมันไปอยู่ไหนก็รู้ แล้วมีสภาพเป็นอย่างไรก็รู้ ถ้าเราฟังทีแรก หลวงปู่กงมานั่งบนธรรมาสน์อย่างนี้ พระก็เต็มศาลาโยมก็เต็มศาลา เทศน์ไปได้ชมฟังเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น ก่อนมันจะเกิดขึ้น นั่งติดกับท่าน (หลวงปู่กงมา)ไม่ถึงศอก เสียงท่านดับไม่ได้ยินที่ท่านพูดแล้ว ธรรมดาจะต้องส่งจิตไป ที่ธรรมาสน์ที่เสียงดับ เมื่อดับแล้วอยู่ที่หูเราได้ยินตรงนี้นะ พอมาอยู่ตรงนี้ต่อไปก็ดับ พอแว๊บเท่านี้ ๓ ทีแล้วจิตลงเลย หมายความว่าเรารับรู้สำคัญมั่นหมายทั้งหมด ขาดสะบั้น เหลือแต่จิต รูปนิมิต มโน

ภาพเหมือนบ่อน้ำกว้างไม่เกิน ๔ ศอกกลม ลึกประมาณ ๓ วา ไม่มีน้ำ ตัวที่รับรู้เห็นทั้งหมด พอเห็นทั้งหมด ก็ทิ้งดิ่งลงไป จิตตัวนั้นก็มีภาพสว่างแบบสลัวๆ มองเห็นเม็ดทราย รูปเวทนา สัญญาสังขาร วิญญาณ ขาดหมด เหลือแต่จิตล้วนๆ นี่แหละคือความสงบ แต่จะมีตัวหนึ่งคือสติ วันคืนนั้นไม่รู้เหมือนยืนอยู่ปากบ่อยืนดูสิ่งที่ลงไป เหมือนทิ้งเศษกระดาษหรือปุยนุ่น จะปลิวลงไปตัวเศษกระดาษหรือปุยนุ่น คือ จิตของเรา ส่วนที่ดูอยู่ปากบ่อ ดูที่ลงไปน่าจะคือตัวสติ ตัวรู้นี้แหละคือ ตัวไปนิพพาน ไปนรกหรือสวรรค์ ไม่ใช่ตัวอื่น อยู่ในสภาวะแบบนั้นไม่นาน เพราะไอ้ตัวที่ตามลงไป เพื่อที่จะไปคุมบังคับเค้าให้อยู่ ตัวบนตามลงไปบังคับจิต แต่ไม่มีใครบังคับจิตได้ สติเหมือนกับมีขันไปครอบตัวนั้นให้อยู่อย่างนั้น แต่ครอบไม่ได้เลย เหมือนอย่างพระบรมธาตุ ปาฏิหาริย์ไปได้มาได้ จะล็อคกุญแจกี่ชั้นก็ตาม ในวันที่เทศน์นั้นท่านพ่อลีจะอยู่รึเปล่าก็ไม่แน่ใจ แต่มีครูบาอาจารย์อยู่

ซัก ๓๐ – ๔๐ รูป คนนั่งอยู่เต็มศาลาไปหมด แต่มีความรู้สึกเหมือนเรานั่งอยู่คนเดียว พอลืมตาขึ้นมาก็เลยมานั่งวิตกว่า นี่หรือคือสมาธิ คำว่าสมาธิ กรรมฐาน คำว่า “ฌาน” ตอบไม่ได้ทั้งสิ้น เพราะมันทำให้เราไม่ได้พิจารณา และก็ไม่ได้ถามใคร เพราะมันเป็นอดีตไปแล้ว มันเป็นอยู่เพียงแค่ครั้งเดียว พอเสร็จแล้วเอาใหม่ จิตคนเราพอมันลงนะมันไม่ลืมความเป็นของมันหรอก มันไว พอเรามาวิตกวิจารตัวนี้ก็เอาใหม่ หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” สามทีเท่านั้นลงเลย เกิดสภาวะแบบเดิมที่เดียวกัน ไม่ลึกกว่ากัน พอวิตกแบบนั้น กำหนดลมหายใจ เสียงก็ขาดจากธรรมทันที ไม่ได้ยิน ดังที่หู ขาดจากหูปั๊บ ลงที่จิต สัมผัสที่จิต ๓ ทีเท่านั้น ลงปั๊บไปที่เก่า สภาวะแบบนี้ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อย ถ้าเกิดขึ้นบ่อยก็เป็นพระอรหันต์ไปแล้ว เราก็ไม่ได้นั่งมาให้สัมภาษณ์กันแบบนี้



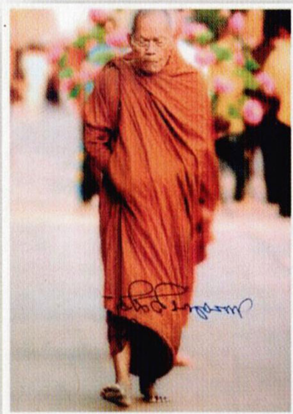
หลวงปู่กงมา จิรปุญฺโญ

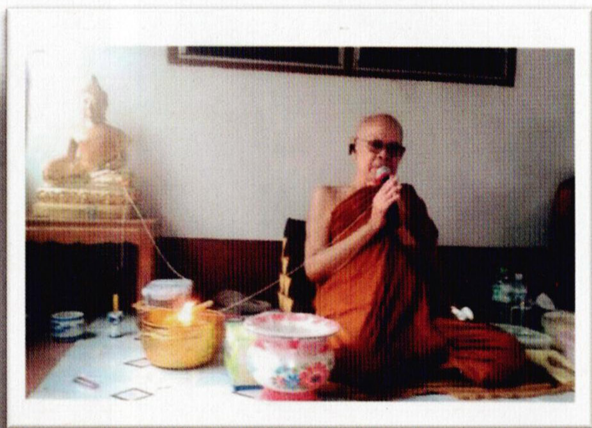


หลวงปู่เจี๊ยะ จุนฺโท

ในวัฏฏะสงสารนี้....

ไม่มีใครเก่งเกินกรรมและวิบาก ที่ตนเป็นผู้สร้างทั้งที่รู้และไม่รู้ ที่จำได้และจำไม่ได้ ผู้ที่กระทำจะได้รับผลนั้นแน่นอน





ธรรม แปลว่า ความทรงไว้ ทรงสิ่งที่ดีงาม
คนที่จะรู้ธรรมได้ เฉพาะงาน ก็คือ
คนปฏิบัติ เราต้องนำธรรมนั้น
มาประพฤติปฏิบัติให้เกิดขึ้นในตนของตน

ทุกคนเกิดมาอยู่บนกองดิน

ทำมาหากินอยู่บนกองงาน

ทำบุญสุนทานด้วยกองเงิน

ทุกขณะกำลังเดินสู่กองฟอน

ตายแล้วนอนอยู่กองไฟ

ครั้นเผาไหม้แล้ว............

ก็เหลือแต่กองกระดูก

♥ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ชีวิตคนและสัตว์ที่เกิดมามีอนิมิตตธรรมที่ไม่สามารถพยากรณ์ได้ ๕ ประการ คือ

๑. ไม่มีใครรู้ว่าจะมีชีวิตยืนยาวเท่าไร

๒. ไม่มีใครรู้ว่าจะเจ็บป่วยด้วยโรคอะไร

๓. ไม่มีใครรู้ว่าจะตายเมื่อไร

๔. ไม่มีใครรู้ว่าจะตายที่ไหน

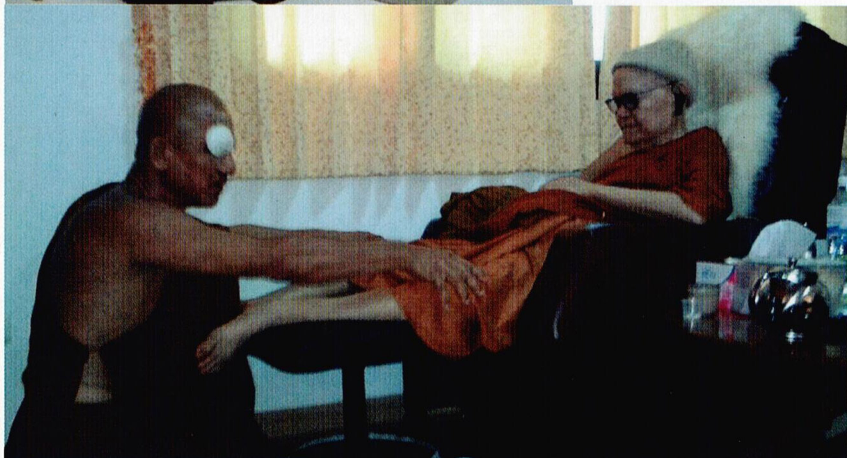
๕. ไม่มีใครรู้ว่าตายแล้วจะไปเกิดที่ไหนและเป็นอย่างไร

ไตรลักษณ์เป็นแว่นวิเศษ คือเป็นวิปัสสนาปัญญา มองทะลุอวิชชาอันมืดแห่งปัญญา อันก่อให้เกิดอุปาทาน คือความยึดอันเป็นทุกข์



อะระหัง พุทโธ อิติปิโส ภควา นะมามิหัง





บุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ คือ

ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน

ศีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล

ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการภาวนา

จิตดวงเดิมมีสภาพเหมือนกันหมด

ไม่มีเหลื่อมต่ำกว่ากัน แต่ที่มันตกก็เพราะ

อำนาจของกิเลสมันมาคลุม มาหุ้มห่อใจไว้

แล้วไม่มีการควบคุม ไม่มีการปฏิบัติเพื่อจะ

แก้ไขชำระล้างออกจากในจิตของเรา

การแก้ไขชำระล้างออก ต้องเริ่มจาก

คำว่า " ศีล" อย่างต่ำก็คือศีล ๕

สติ เท่านั้นเป็นผู้บริหารควบคุม

รักษาจิตใจของเราไม่ให้มันโลดแล่น

ไปในสลัมแห่งความชั่ว

อุบายเท่านั้นจะควบคุมจิตใจได้

อุบายคืออะไร

ภาวนามยปัญญา

ปัญญาเกิดขึ้นจากการภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ ซึ่ง

เราต้องถือเป็นพระรัตนตรัย

แต่เวลาภาวนาก็นิยมคำว่า

" พุทโธ พุทโธ พุทโธ " สองคำเท่านั้น

♥ ***บ่อบุญจากการภาวนานั้น*** *เป็นของสำคัญสุด* ♥

♥ *เกิดมีขึ้นในตัวของเราจะลดละบรรเทา*

สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ขุ่นมัวหมดสิ้นไป

จนกลายเป็นดวงจิตที่ผ่องใส เป็นประภัสสร ♥

♥ ***ความสุข****นั้นเกิดจากความดีเป็นเหตุ*

ความดีนั้นก็ได้แก่ การให้ทาน รักษาศีล

เจริญเมตตา ภาวนา จึงจะทำให้เกิดบุญกุศล

ทำให้เกิดความสุขกาย สุขใจ ♥

♥ จากใจผู้เขียน

ความรู้สึกของผู้เขียนที่มีต่อองค์หลวงปู่ ไม่ว่าจะเป็นหลวงปู่ทองหรือหลวงปู่ฟัก ท่านเปรียบเสมือน พ่อ แม่ ครูอาจารย์ของผู้เขียน ผู้เขียนยกท่านไว้เหนือเศียรเกล้า ไม่สงสัยในคุณธรรมขององค์ท่านทั้งสอง ถึงแม้ว่าท่านจะละขันธ์ไปแล้ว แต่คุณธรรมของท่านทั้งสองยังอยู่ในใจของผู้เขียนเสมอ ในสายตาของบุคคลอื่นจะมองท่านอย่างไรนั้น แต่สำหรับผู้เขียนแล้วคำพูดที่ออกมาจากปากขององค์หลวงปู่ทั้งสองทุกคำพูดคือ ธรรมแท้เท่านั้น ที่ออกมาจากใจของพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ หรือพระอริยเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอริยเจ้าชั้นสูง

ผู้เขียนเคยถามหลวงปู่ทองในพรรษาสุดท้ายก่อนที่ท่านจะละขันธ์ว่า **"ท่านพ่อ พิจารณาอะไรเป็นวิหารธรรม"** ท่านตอบว่า **"จะต้องพิจารณาอะไรอีก เพราะมันพิจารณาจนแจ้งไปหมดแล้ว"**

ความผูกพันและความสืบต่อของจิต

ผู้รู้สภาวธรรมโดยจิต ธรรมในจิตเกิดนิมิตบอกว่าในอดีตภพชาติหนึ่งแม่โคเป็นหัวหน้าฝูง แม่โคตัวนี้เป็นโคที่จิตมีคุณธรรม รูปร่าง ลักษณะงามมาก นำโคที่เป็นลูกฝูงออกหากิน แม่โคไปเจอกับเสือ เสือจ้องจะกินแม่โคเป็นอาหาร แม่โคได้ร้องขอชีวิตตนเองต่อเสือว่า **"อย่ากินเราเลย โปรดไว้ชีวิตเราเถิด เพราะเรามีโคลูกฝูงจำนวนมากที่ต้องดูแล ต่อไปถ้าท่านมีเรื่องอะไรที่เราช่วยเหลือท่านได้ เราจะช่วยเหลือท่านทุกอย่าง"** เสือก็ไว้ชีวิตแม่โค แต่คิดว่าเนื้อแม่โคกับเนื้อโคลูกฝูงก็เหมือนกัน เจ้าเสือใช้เล่ห์เหลี่ยมและความฉลาด แอบกินโคที่เป็นลูกฝูงโดยที่แม่โคหัวหน้าฝูงไม่รู้ ส่วนแม่โค เมื่อเสือไว้ชีวิตตนเองก็ดีใจ และคิดในใจตลอดว่า เสือมีบุญคุณต่อตนมาก คิดตอบแทนตลอดมา แม่โคเป็นผู้ยึดมั่นในสัจจะสัญญาที่ให้ไว้แก่เสือ คำสัญญานั้นได้ติดจิตแม่โคทุกภพชาติพอมาเจอกันในชาติปัจจุบันนี้ ก็จะอุปถัมภ์ค้ำชูกัน

ไม่ว่าเสือจะมาในสภาวะสัมมาทิฐิหรือมิจฉาทิฐิ ทั้งที่รู้ก็ต้องอุปถัมภ์ เพราะเหตุที่แม่โคได้ให้สัจจะไว้กับเสือในอดีตชาติที่ผ่านมา หากยังไม่เจอกันสัญญานี้ก็จะค้างอยู่ในจิต เหมือนเป็นหนี้เสืออยู่ ยังไม่ได้ใช้ เพราะมันค้างอยู่ในจิต จิตเป็นตัวเก็บข้อมูลทั้งในอดีตและปัจจุบัน

บางภพเสือตัวนี้ได้เกิดเป็น อสูร(ยักษ์) มีจิตเป็นมิจฉาทิฐิ เป็นศัตรูต่อพระศาสนา ถ้าไม่พอใจก็เผาวัดเผาวา ทำให้พระภิกษุสงฆ์วุ่นวายด้วยความคึกคะนอง

พูดถึงสภาวะจิตที่เป็นอกุศลติดมาทุกภพชาติ ปัจจุบันนี้แม่โคที่จิตมีคุณธรรมเกิดเป็นมนุษย์ ได้เข้าบวชในบวรพระพุทธศาสนาเป็นผู้มีวาสนาบารมีธรรมสูงส่งมาก ในสามแดนโลกธาตุต่างได้รับความเมตตาธรรมจากท่าน หาประมาณมิได้ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม **พร้อมทั้งได้ชดใช้กรรมที่เป็นส่วนดีของตน** ที่เคยให้สัญญาต่อเสือร้ายตัวนั้นด้วยจิตของแม่โคได้ถึงความ

บริสุทธิ์หลุดพ้นแล้ว ส่วนเจ้าเสือตัวร้ายนั้นเกิดเป็นมนุษย์แต่จิตใจมีอกุศลติดมา ได้เป็นศิษย์รับใช้ใกล้ชิด มีชีวิตพัวพันกับพระศาสนาและหมู่พระสงฆ์ตลอดมา แต่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่สามารถที่จะล้างอกุศลที่ครอบคลุมจิตเจ้าเสือมาทุกภพทุกชาติได้ เปรียบเสมือนภาชนะที่คว่ำ เหมือนไก่ได้พลอยไม่รู้ค่าของพลอย มีจิตมืดบอดไม่กลัวนรก เจ้าเสือจะคอยนำข้อมูลที่ไม่ถูกต้องทั้งทางโลกและทางธรรม มากราบเรียนถวายครูบาอาจารย์ สร้างความวุ่นวาย ไม่สงบเกิดขึ้นในหมู่พระสงฆ์ และฆราวาส แต่มันได้ความสะใจ

ผู้รู้สภาวธรรมโดยจิตบอกว่า เจ้าเสือตัวนี้จะต้องได้รับผลกรรมที่ทำให้สงฆ์แตกแยก และนำเรื่องที่ไม่ถูกต้องโดยธรรมกราบเรียนครูบาอาจารย์ เจ้าเสือจะพาบริวารทั้งเก่าและใหม่ไปบังเกิดในนรกภูมิ

ในวัฏฏะสงสารนี้ ไม่มีใครเก่งเกินกรรมและวิบากที่ตนเป็นผู้สร้าง ทั้งที่รู้และไม่รู้ ที่จำได้และไม่ได้ ผู้ที่กระทำจะได้รับผลนั้นแน่นอน

♥ จะรั้น หรือ จะรู้

ปิยวิปโยค คือการพลัดพรากจากคนที่รัก เป็นความทุกข์ในอริยสัจ คือเป็นของมีจริงเป็นจริง ของรักหายหรือคนรักตาย ก็เป็นทุกข์

เราผู้จะต้องตายแล้วพลัดพรากจากคนที่เรารัก ของที่เราหลง เราผู้ตายก็เป็นทุกข์ ทุกข์อย่างนี้ เรียกว่าทุกข์เพราะยึดมั่น

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอุปาทาน การละล้มอุปาทานนั้น ต้องใช้ปัญญาพิจารณาสามระดับ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นกลวิธีคิดในไตรลักษณ์ทั้งสามประการ ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย



ก้อนชานหมากของหลวงปู่ทอง จนฺทสิริ

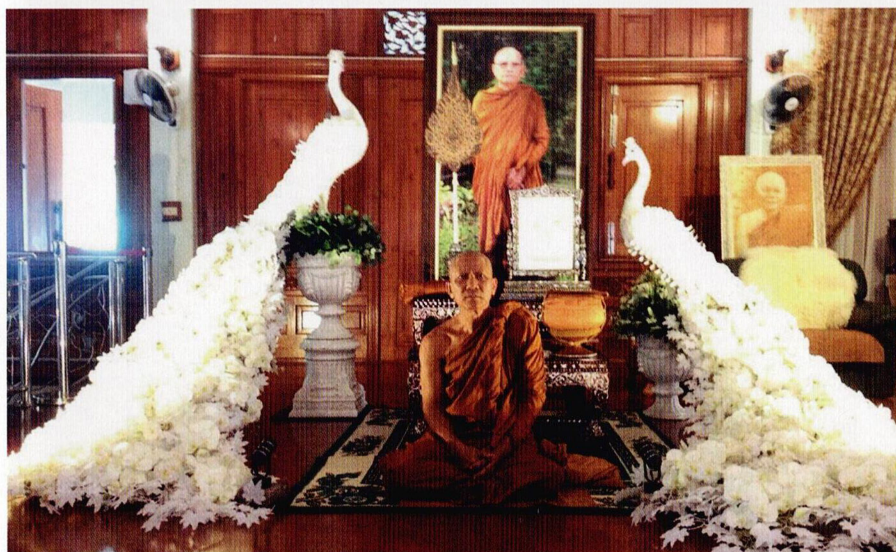
มีเม็ดใสคล้ายผลึกเป็นเม็ดเล็ก ๆ เกาะอยู่ที่ผิวชานหมาก



เศษชานหมากของหลวงปู่ทอง จนฺทสิริ มีแท่งแก้วใส

ยาวประมาณ ๑.๕ ซม. ปรากฏอยู่ในเศษชานหมาก





วันทาสาวกองค์ตถาคตขมา

ทรงคุณอนันตา พิศาล

หมู่สงฆ์ซ้องจริยา ธ จันทสิริสาร

แผ่บุญญทุกวาร เป็นนิจ

อาลัยท่านสละขันธมารบุรพกิจ

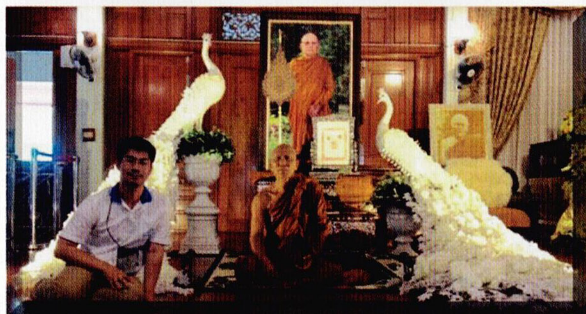
ด้วยจิตตสัมฤทธิ์ วิโยค

ปรากฏแจ้งคุณธรรมประจักษ์อริยโลก

พ้นวัฏฏะห่อนโศก นิพพาน

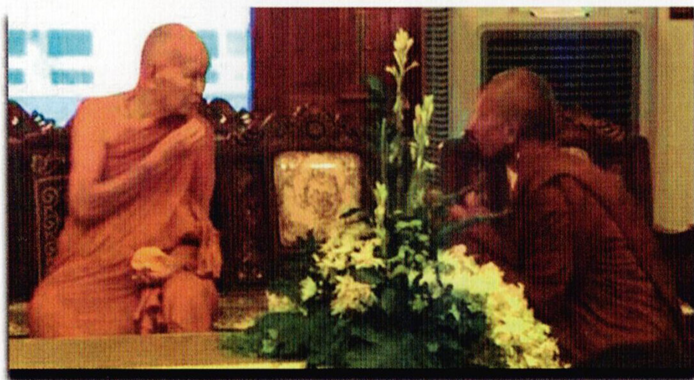
นายแพทย์อานนท์ จำลองกุล ผู้ประพันธ์











หลวงปู่สนธิ์ อนาลโย(พระราชภาวนาพินิจ)แสดงพระธรรมเทศนาในงานสวดพระอภิธรรมสรีระสังขาร หลวงปู่ทอง จนฺทสิริ เมื่อคืนวันอาทิตย์ ที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๑๙.๐๐ น.

วิธีการนั่งสมาธิและเดินจงกรม

คัดย่อจากหนังสือ

"ปฏิปทาพระธุดงคกรรมฐาน สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต"

โดย หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

การนั่งสมาธิ

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบพระพุทธรูป เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางมือทั้งสองไว้บนตัก

๒. ตั้งกายให้ตรง อย่าให้ก้มนักเงยนัก อย่าให้เอียงซ้ายเอียงขวาจนผิดธรรมดา ไม่กดหรือเกร็งอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง อันเป็นการบังคับกายให้ลำบาก ปล่อยวางอวัยวะทุกส่วนไว้ตามปกติธรรม

๓. ระลึก พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓ ครั้ง อันเป็นองค์พระรัตนตรัยก่อน

๔. นึกคำบริกรรมภาวนา โดยกำหนดเอาเพียงบทเดียวติดต่อกันไปด้วยความมีสติ เช่น พุทโธ พุทโธ พุทโธ.... เป็นต้น

ให้นึก พุทโธ.... สืบเนื่องกันไปด้วยความมีสติ และพยายามทำความรู้สึกตัวอยู่กับ พุทโธ อย่าให้จิตเผลอตัวไปสู่อารมณ์อื่น ระหว่างจิต สติ คำบริกรรมมีความกลมกลืนกันได้เพียงไร ยิ่งเป็นความมุ่งหมายของการภาวนาเพียงนั้น

การเดินจงกรม

๑. พึงกำหนดทางจงกรมที่ตนจะพึงเดิน ความยาว ๒๕-๓๐ ก้าว เป็นความเหมาะสมทั่วไป พึงดูว่าเราจะเดินจากที่นี่ไปถึงที่นั้นหรือถึงที่โน้น สำหรับทิศทางที่ท่านนิยมปฏิบัติ มี ๓ ทิศคือ ตรงตามแนวตะวันออก ตะวันตก ๑ ตามแนวตะวันออกเฉียงใต้ ๑ ตามแนวตะวันออกเฉียงเหนือ ๑ จากนั้นจึงตกแต่งทางจงกรมให้เรียบร้อยก่อนเดิน

๒. ยืนที่ต้นทางเดินจงกรม และพึงยกมือทั้งสองขึ้นประนมไว้เหนือระหว่างคิ้ว ระลึกคุณพระรัตนตรัย และระลึกถึงคุณบิดา มารดา

อุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดท่านผู้เคยมีพระคุณแก่ตน เอามือขวาทับมือซ้ายทาบกันไว้ใต้สะดือตามแบบพุทธรำพึง เจริญพรหมวิหารสี่จบแล้วทอดตาลงเบื้องต่ำ ท่าสำรวม

๓. ตั้งสติกำหนดจิตและธรรมที่เคยนำมาบริกรรมกำกับใจมี พุทโธ พุทโธ พุทโธ.... เป็นต้น แล้วออกเดินจงกรมจากต้นทางถึงปลายทางจงกรมที่กำหนดไว้ เดินกลับไปกลับมาในท่าสำรวม มีสติอยู่กับบทธรรมหรือสิ่งที่พิจารณาโดยสม่ำเสมอ ไม่ส่งจิตไปอื่นจากงานที่กำลังทำอยู่ในเวลานั้น

๔. ขณะเดินจงกรม พึงกำหนดสติกับคำบริกรรม พุทโธ พุทโธ พุทโธ.... ให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ประคองความเพียรด้วยสติสัมปชัญญะ มีใจแน่วแน่ต่อธรรมที่บริกรรมให้จิตรู้อยู่กับ พุทโธ พุทโธ พุทโธ.... ทุกระยะที่ก้าวเดินไปและถอยกลับมา

ข้อพึงสำรวม

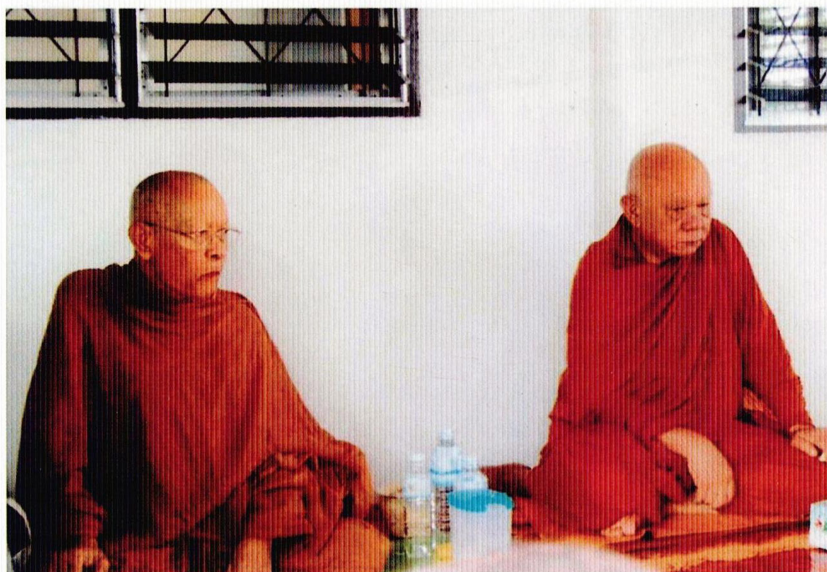
การเดินไม่พึงเดินไกวแขน

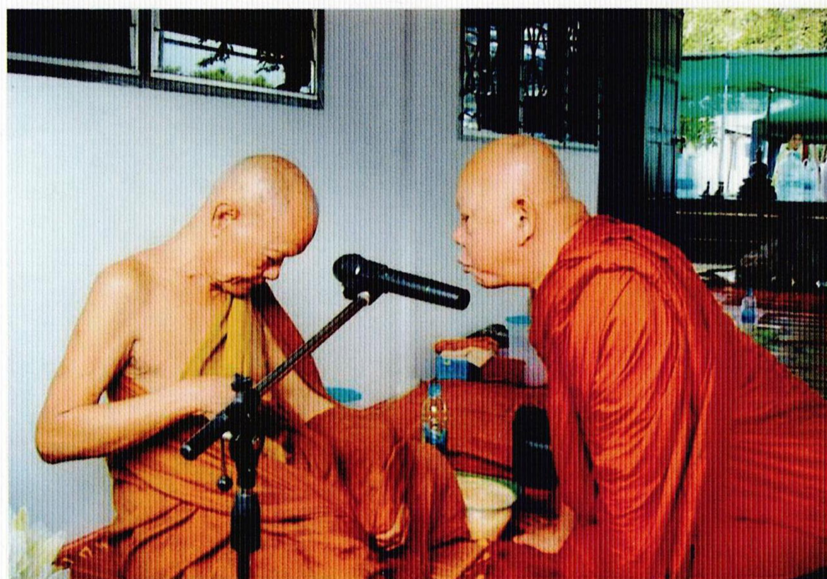
ไม่เอามือขัดหลังหรือกอดอก

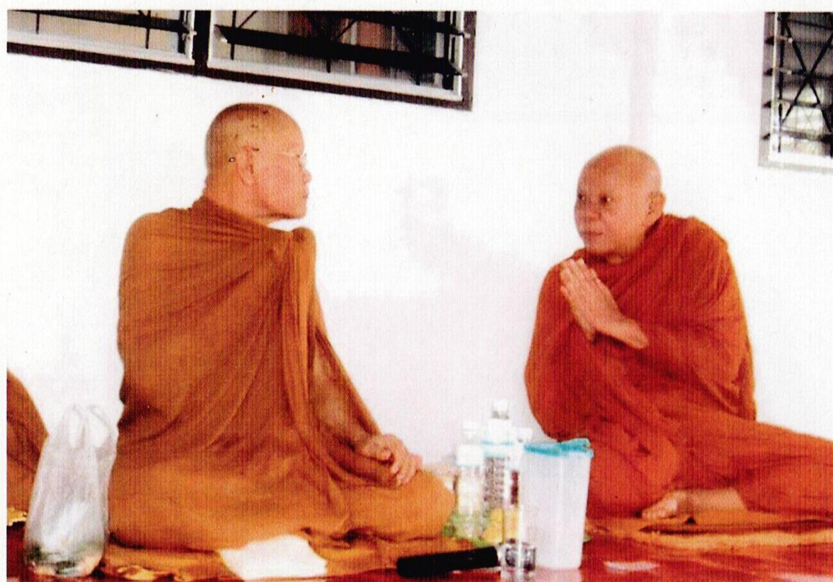
ไม่เดินมองโน่นมองนี่ อันเป็นท่าไม่สำรวม

ธรรมทานชนะทานทั้งปวง
รสพระธรรมชนะรสทั้งปวง
ความยินดีในธรรมชนะความยินดีทั้งปวง
ความสิ้นตัณหาชนะทุกข์ทั้งปวง

ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท





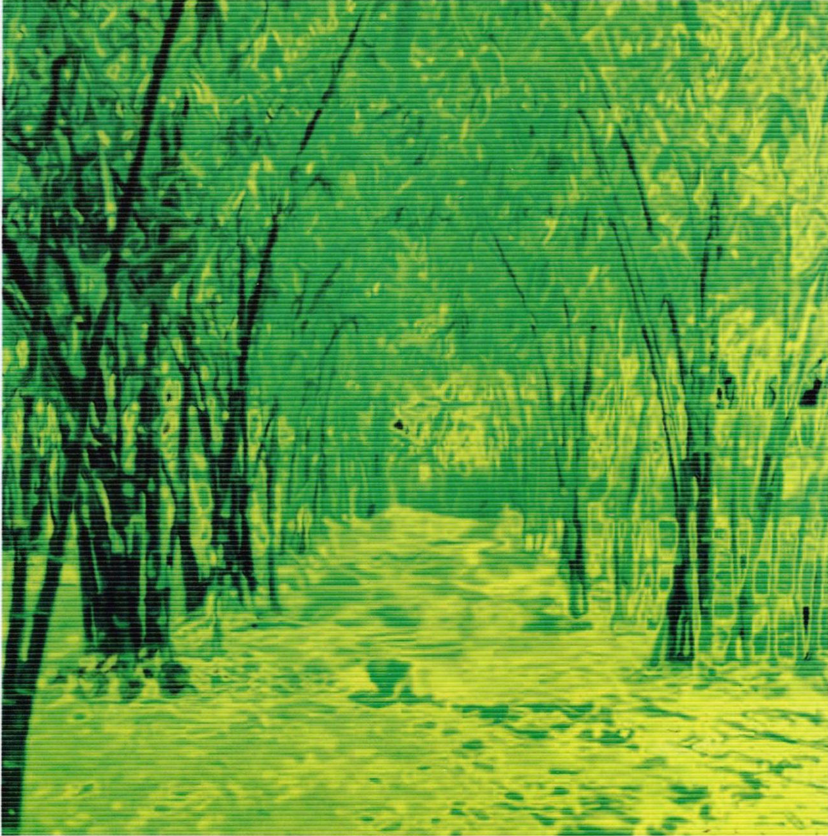






พระพุทธเจริญชัย

ที่พักสงฆ์อโศการาม อยุธยา



ขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่

สักการะ ความนับถือ ทรัพย์ ยศ และเกียรติ

เมื่อเกิดขึ้นกับคนชั่วย่อมเกิดเพื่อฆ่าเขาอย่างเดียว

ที่พักสงฆ์อโศการาม อยุธยา